ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

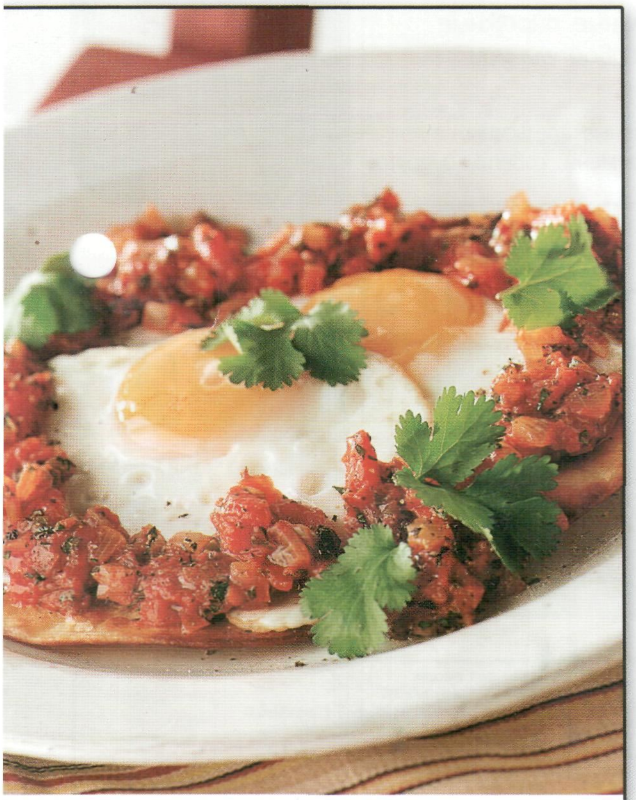
ВЫПУСК 37



Цитрусовый десерт



Сырно-томатный пирог



Яичница по-мексикански



Свинина с курагой и орехами

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



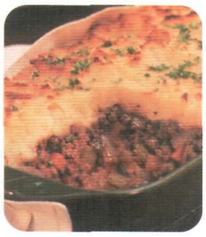
Вкусно и легко 37

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

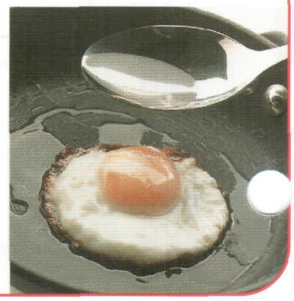


ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Яйца: жарение и запекание

Яичница – универсальное, вкусное и, пожалуй, самое быстрое в приготовлении блюдо. Поговорим о разных способах жарения и запекания яиц. Плюс рецепты вкуснейших блюд из этих недорогих и питательных продуктов.

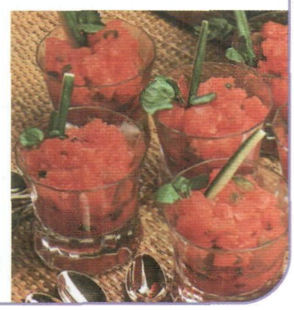


МЕНЮ

Обед в саду

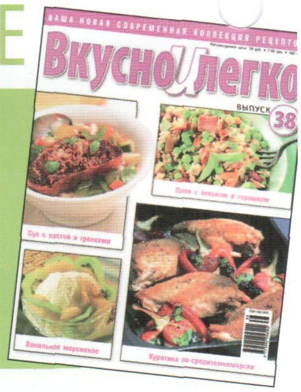
- Ледяной коктейль с водкой
- Паста с тунцом и сладкой кукурузой
- Миндальные пирожные в кокосовой глазури

ПЛЮС пряные апельсины, графики времени, советы и другое



В 38-м ВЫПУСКЕ

- Жареная курица с фаршированным перцем
- Шоколадная пицца
- Праздничный обед на 8 персон



«Вкусно и легко» 37
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. +375 17 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт»
(г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Пирожки с картофелем и луком по-индийски

Оригинальная закуска – овощные пирожки с пряной заправкой

ВЫХОД: 20 ШТУК

Время подготовки: 30 мин. + расстойка
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 110 в изделии
Жир – 5 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

280 г муки + для посыпки
2 ст. л. растительного масла + для фритюра
150 мл теплой воды
овощная приправа или йогурт для подачи

ДЛЯ НАЧИНКИ:

4 ст. л. растительного масла
2 ч. л. семян черной горчицы (при наличии)
1 рубленая луковица
1 красный чили (удалить семена и нарезать)
$^3/_4$ ч. л. молотой куркумы или порошка карри
$^1/_4$ ч. л. острой паприки
2 клубня картофеля (нарезать очень мелкими кубиками)
240 мл воды
125 г консервированного горошка
1 ст. л. свежей рубленой кинзы (при наличии)

1 Для начинки. Разогрейте масло в большой, глубокой сковороде. Обжарьте под крышкой семена горчицы – они должны лопнуть. Снимите крышку, положите лук и чили. Жарьте на среднем огне, пока лук не станет мягким.

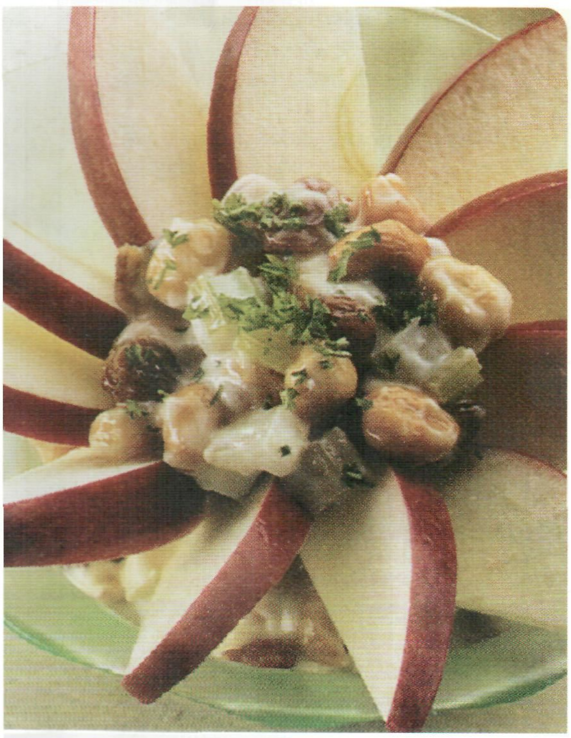
2 Введите куркуму или карри, паприку, картофель, $^1/_2$ ч. л. соли и воду. Тушите, перемешивая, под крышкой 30 мин. Дайте остыть и добавьте горошек и кинзу.

3 Смешайте муку с $^1/_4$ ч. л. соли, маслом и теплой водой. Замесите мягкое тесто. Вымесите до однородности. Дайте расстояться 30 мин.

4 Разделите тесто на 20 кусочков. Раскатайте каждый на посыпанной мукой поверхности в круг. Сложите пополам и положите в центр 1 ст. л. начинки. Смочите края теста водой, снова сложите пополам и соедините края.

5 Нагрейте масло для фритюра: кубик белого хлеба должен обжариться в нем за минуту. Жарьте пирожки по 4–5 мин., перевернув один раз. Промокните на бумажных полотенцах и подавайте горячими с овощной приправой или йогуртом.

Яблочная закуска с орехами



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 305 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 яблока с красной кожурой
2–3 ст. л. лимонного сока
50 г сливочного сыра
50 мл нежирных сливок
2 черешка сельдерея (мелко нарезать)
50 г несоленого арахиса
50 г фундука
50 г кишмиша
рубленая петрушка для украшения (дополнительно)

1 Вырежьте из яблок семенные коробочки, разрежьте плоды на 4 части и нарежьте тонкими пластинками. Заправьте 1 ст. л. лимонного сока.

2 Разотрите сливочный сыр со сливками. Положите сельдерей, орехи и кишмиш, тщательно перемешайте. Заправьте по вкусу лимонным соком.

3 Выложите на тарелки немного ореховой приправы и разложите пластинки яблока в виде цветка. В центр каждого цветка положите оставшуюся массу, посыпьте петрушкой. Подавайте сразу же.

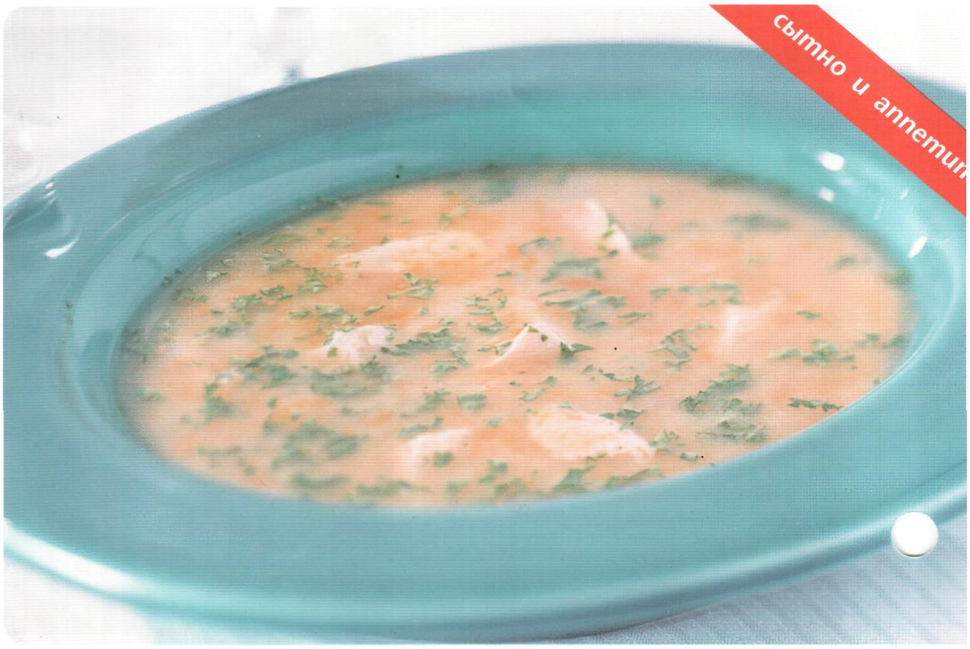
совет мастера Ореховую приправу приготовьте и охладите за несколько часов до того, как она появится на столе, а вот яблоки нарезайте как можно ближе к подаче.

Густой куриный суп с фасолью

Домашний суп на курином бульоне со свежими овощами и бобовыми

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + замачивание
Время приготовления: $3^1/_2$ - 4 ч + остывание
Кол-во калорий – 395 в порции
Жир – 16 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

курица (1 кг)
3 л + 300 мл воды
2 лавровых листа
2 черешка сельдерея (крупно нарезать)
1 крупная мелкорубленая луковица
225 г сухой белой фасоли (замочить в воде на ночь, слить жидкость)
1 крупная, измельченная на терке морковь
6 ст. л. свежей рубленой петрушки
хрустящий хлеб при подаче

1 Залейте курицу 3 л воды, положите лавровые листья, сельдерей. Доведите до кипения на среднем огне и снимите пену.

2 Влейте еще 300 мл воды и снова снимите пену. Варите суп под крышкой 2 ч, снимая пену по мере ее образования. Выложите курицу, дайте ей немного остыть.

3 Процедите бульон в чистую кастрюлю. Положите лук, фасоль и морковь. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 1–$1^1/_2$ ч, пока фасоль не станет мягкой. Протрите через сито.

4 Снимите с курицы кожу, срежьте мясо с костей и нарежьте его мелкими кусочками. Положите в суп. Разогрейте жидкость, добавьте петрушку. Разлейте суп по подогретым тарелкам и подавайте с хрустящим хлебом.

совет мастера

Пену из накипи снимать нужно обязательно – это сделает бульон чистым и вкусным. Добавление очередной порции свежей воды способствует появлению накипи.

Фаршированные грибы по-итальянски

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 325 в порции
Жир – 24 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г шпината
16 крупных шампиньонов
1 ст. л. растительного масла
50 г сливочного масла
1 небольшая мелкорубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
100 г творога
4 ст. л. тертого твердого ароматного сыра
4 ст. л. крошек свежего белого хлеба

1 Разогрейте духовку до 180°С. Промойте шпинат, отожмите и опустите в кастрюлю. Поставьте на средний огонь на 1–2 мин., чтобы листья стали мягче. Тщательно отожмите жидкость и нарежьте листья.

2 Срежьте ножки у грибов. Нагрейте растительное и половину сливочного масла, обжарьте лук с чесноком (5 мин.).

3 В большой чаше перемешайте шпинат с творогом, сыром и хлебными крошками. Добавьте жареный лук, чеснок с маслом со сковороды и приправьте.

4 Положите шляпки грибов в огнеупорную форму и разложите поровну начинку. Сверху положите кусочки оставшегося сливочного масла. Запекайте 15 мин. Переложите на подогретые тарелки и подавайте.

как подавать

Предложите как закуску, добавив хрустящий хлеб, или как гарнир к жареной курице либо отбивным котлетам из мяса.



Паштет из оленины и свинины

Соблазнительный паштет из микса оленины и свинины с изысканным ароматом можжевеловых ягод



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + маринование
Время приготовления: $1^1/_2$ ч + охлаждение
Кол-во калорий – 450 в порции
Жир – 30 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г фарша из оленины
225 г фарша из подчеревины
10 можжевеловых ягод (растолочь)
2 истолченных зубка чеснока
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
1 ст. л. яблочного сока
3 ст. л. растительного масла
12 ломтиков бекона
1 яйцо (взбить)
маринованные огурчики и хрустящий хлеб для подачи

1 В большой чаше перемешайте оба фарша, толченые ягоды, чеснок, петрушку, полейте яблочным соком и маслом. Посолите, поперчите и поставьте на ночь в холодильник.

2 Разогрейте духовку до 180°C. Растяните ломтики бекона ножом и выложите ими форму-буханку так, чтобы концы кусочков свисали с краев формы.

3 Подмешайте в фарш яйцо, выложите смесь в форму. Прижмите и накройте сверху беконом. Накройте и запекайте $1^1/_2$ ч. Проверьте готовность спицей: после прокалывания она должна остаться чистой.

4 Остудите паштет в форме. Затем накройте фольгой и поставьте под пресс. Охлаждайте изделие в течение ночи.

5 Переверните паштет, нарежьте ломтиками и подавайте с маринованными огурцами и хрустящим хлебом.

...или попробуйте так

Оленину можно заменить куриным фаршем, а вместо можжевеловых ягод добавить 1 ст. л. свежего рубленого розмарина.

Куриные наггетс с лимонным майонезом

Хрустящие кусочки нежного куриного мяса с пикантным дипом



НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 765 в порции
Жир – 51 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
6 толстых ломтиков хлеба без корочек (примерно 225 г)
1 ст. л. семян мака
2 яйца (взбить)
55 г муки
4 куриные грудки без кожи и костей (нарезать крупными кубиками)
растительное масло для фритюра

ДЛЯ ДИПА:
200 г майонеза
измельченная на терке цедра 2 лимонов
2 ст. л. рубленого зеленого лука

1 Разогрейте духовку до 110°C. Положите хлебные ломтики на противень и поставьте в духовку на 15–20 мин.

2 Раскрошите ломтики в мелкие крошки и перемешайте в тарелке с маком. Налейте яйца в другую тарелку, на третью – насыпьте муку. Обваляйте курятину в муке, обмакните в яйцо и запанируйте в крошках.

3 Разогрейте масло для фритюра: кубик белого хлеба обжарится в нем за 50 сек. Жарьте наггетс партиями по 3–4 мин. Промокните жир на бумажных полотенцах, держите кусочки в тепле.

4 Для дипа. Смешайте майонез с цедрой и зеленым луком. Разложите наггетс по подогретым тарелкам и подавайте с дипом.

Салат из красной капусты со свининой



НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 25 мин. + замачивание
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 320 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
100 г чернослива (разрезать пополам и удалить косточки)
сок 2 апельсинов
тонко срезанная цедра 1 апельсина
1/2 кочана красной капусты (нашинковать)
175 г измельченной на терке моркови
1 измельченная на терке маленькая луковица
1/2 ч. л. семян тмина
4 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сахара
1/2 ч. л. горчицы
250 г отварной свинины (нарезать полосками по 1 см)

1 Залейте чернослив апельсиновым соком, посыпьте цедрой. Оставьте мариноваться на 2–3 часа (или на ночь). Слейте сок и сохраните, цедру удалите.

2 Нарежьте чернослив и перемешайте с капустой, морковью и луком.

3 Поставьте тмин в кастрюльке на слабый огонь на 2–3 мин. Снимите с огня, подмешайте сохраненный сок, масло, сахар и горчицу. Приправьте по вкусу.

4 Доведите полученную заправку до кипения, полейте ею капусту и перемешайте. Введите полоски мяса и сразу же подавайте.

совет мастера
Если Вы любите хрустящую капусту, то используйте охлажденную заправку; а если хотите сделать овощи более мягкими, полейте их теплой заправкой.

Курица с жареным картофелем и розмарином

Нежная сочная курятина под золотистой хрустящей кожицей – обожаемая еда во все времена



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч 25 мин.
Кол-во калорий – 435 в порции
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

курица (1,25 кг)
2 истолченных зубка чеснока
4 ст. л. растительного масла + для сбрызгивания
6 крупных клубней картофеля (очистить и нарезать кусочками)
2–3 веточки свежего розмарина или $^{1}/_{2}$ ч. л. сушеного
сок 1 лимона
1 ст. л. муки
600 мл куриного бульона

1 Разогрейте духовку до 220°С. Натрите курицу толченым чесноком и переложите в форму для запекания грудкой вниз. Смажьте ее 2 ст. л. масла и приправьте.

2 Отварите картофель в подсоленном кипятке (6 мин.). Слейте воду. Положите в форму к курице. Сбрызните маслом и посыпьте розмарином. Запекайте 10 мин., затем уменьшите температуру духовки до 200°С.

3 Полейте курицу лимонным соком и 2 ст. л. масла. Посолите немного и жарьте в духовке еще 1 ч – до готовности. Достаньте из духового шкафа и поставьте в теплое место на 10 мин.

4 Для подливы. Слейте соки из формы в маленький сотейник. Поставьте на слабый огонь и введите, тщательно размешивая, муку. Пассеруйте 1–2 мин. Влейте порциями бульон. Увеличьте огонь и варите, помешивая, до загустения. Разрежьте курицу на порционные куски и подавайте с картофелем и подливой.

Масляная картофельная запеканка



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: $1^{1}/_{4}$ ч
Кол-во калорий – 210 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,25 кг картофеля (около 6 клубней)
1 истолченный зубок чеснока
1 ч. л. свежего или $^{1}/_{4}$ ч. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. свежей рубленой петрушки
3 ст. л. сливочного масла + для смазывания
600 мл горячего овощного бульона

1 Разогрейте духовку до 180°С. Нарежьте картофель тонкими пластинками, промойте под холодной проточной водой, обсушите пластинки. Смешайте чеснок с тимьяном и петрушкой.

2 Смажьте маслом форму для запекания объемом 1,8 л. Выложите треть пластинок картофеля, посыпьте чесночной смесью. Приправьте. Переложите картофель чесночной массой так, чтобы последним слоем был картофель. Разложите сверху кусочки сливочного масла. Полейте бульоном и запекайте $1^{1}/_{4}$ ч – до золотисто-коричневого цвета. Подавайте запеканку горячей.

...или попробуйте так

Мелко порубите небольшую луковицу и добавьте к зелени и чесноку. При желании добавьте нарезанной ветчины.

Жареная говядина с сельдерейным салатом

Идеально прожаренная говядина с салатом из сельдерея в горчично-сметанной заправке

НА 5 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 270 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

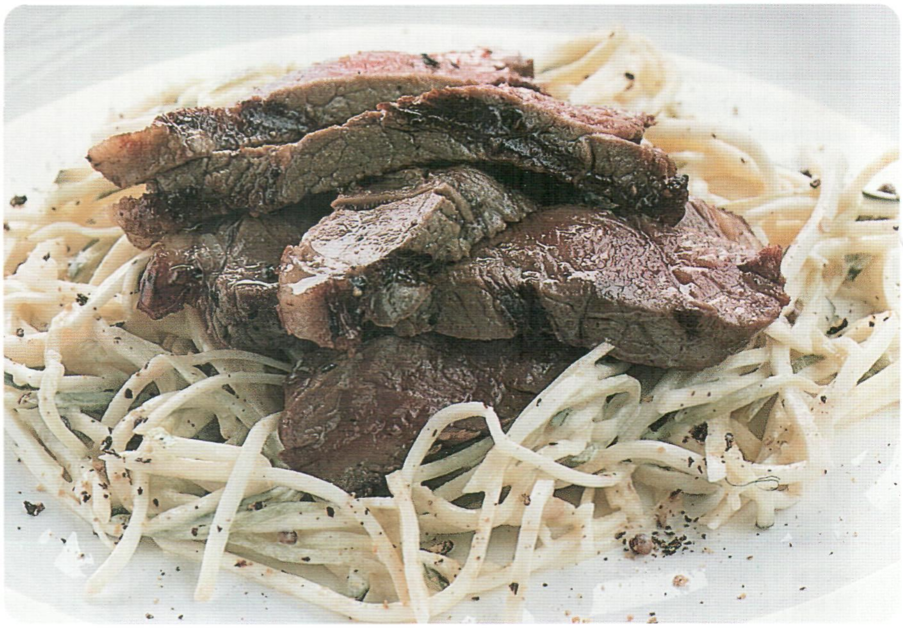
1 ч. л. горчичных семян (при наличии)
2 ст. л. масла
2 ст. л. горчицы
1 ч. л. уксуса
1 ч. л. лимонного сока
55 г майонеза
4 ст. л. сметаны
450 г говяжьей вырезки куском
1 крупный клубень сельдерея (тонко нашинковать)
125 г корнишонов (нарезать тонкой длинной соломкой)

1 Для салатной заправки. Разогрейте семена горчицы в ложке горячего масла под крышкой, пока семена не начнут лопаться (около 2 мин.). Снимите с огня, как только семена перестанут лопаться, снимите крышку и слейте масло с семенами в пиалу. Дайте остыть.

2 Размешайте горчицу с уксусом, лимонным соком, майонезом, сметаной и приправьте. Добавьте семена горчицы с маслом и поставьте на холод.

3 Разогрейте духовку до 230°С. Посолите и поперчите мясо со всех сторон. Нагрейте ложку масла на жаропрочной сковороде. Обжарьте говядину на сильном огне – по 2–3 мин. с разных сторон до корочки (особенно тщательно прожаривайте со стороны жира).

4 Поставьте кусок вертикально и жарьте в духовке: 10 мин. – для мяса с кровью, 12 мин. – для средней прожарки и 14–16 мин. – для хорошо прожаренной говядины. Выньте из духовки, накройте и оставьте на 10 мин. Положите в горчичную заправку нарезанный сельдерей и корнишоны. Нарежьте говядину полосками. Разложите мясо с салатом на тарелки, поперчите и сразу же подавайте.



Тушеный фенхель в томатном соусе

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 255 в порции
Жир – 24 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 клубня фенхеля
90 мл растительного масла
8 зубков чеснока
$^1/_2$ ч. л. сушеного орегано
400 г консервированных помидоров
500 мл овощного бульона
1–2 ч. л. уксуса
12 маслин без косточек (нарезать)
25 г твердого ароматного сыра (измельчить на терке)

1 Снимите с фенхеля внешний слой и разрежьте каждый клубень вдоль на 4 части. Нагрейте масло в большом сотейнике. Потушите на слабом огне, периодически переворачивая, фенхель (15 мин.). Добавьте цельные зубки чеснока, орегано, помидоры, влейте бульон.

2 Тушите на слабом огне, не накрывая крышкой, чтобы большая часть жидкости испарилась. Влейте уксус, посолите и поперчите по вкусу. Переложите на подогретое блюдо и подавайте в горячем виде, украсив маслинами и тертым сыром.

Камбала с коричневым маслом

Жареная на гриле цельной тушкой рыбка с соусом из масла и чипсами из цукини



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 595 в порции
Жир – 27 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

80 г приправленной муки
4 подготовленные тушки камбалы по 400 г каждая
80 г растопленного сливочного масла
растительное масло для смазывания и фритюра
4 цукини (нарезать толстыми палочками)
60 мл молока
сок 1 лимона
рубленая свежая петрушка для украшения

1 Насыпьте муку на противень. Обваляйте рыбу, стряхните лишнюю муку в чашу и отложите. Смажьте рыбу с обеих сторон немного растопленным маслом и положите кожицей вниз на смазанную растительным маслом решетку сковороды гриль.

2 Для коричневого масла. Нагрейте оставшееся сливочное масло до светло-коричневого цвета. Держите в тепле. Наполните небольшую кастрюльку на треть маслом и разогрейте до 190°С: кубик белого хлеба обжарится в нем за 50 сек.

3 Пожарьте рыбу на гриле – по 5 мин. с обеих сторон. Обмакните полоски цукини в молоко, обваляйте в отложенной муке. Жарьте во фритюре порциями по 2–3 мин. Выложите шумовкой и промокните на бумажных полотенцах. Приправьте.

4 Сбрызните рыбу лимонным соком и посыпьте петрушкой. Посолите, поперчите и полейте коричневым маслом. Подавайте сразу же с чипсами из цукини.

Грибная запеканка с пастой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 630 в порции
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

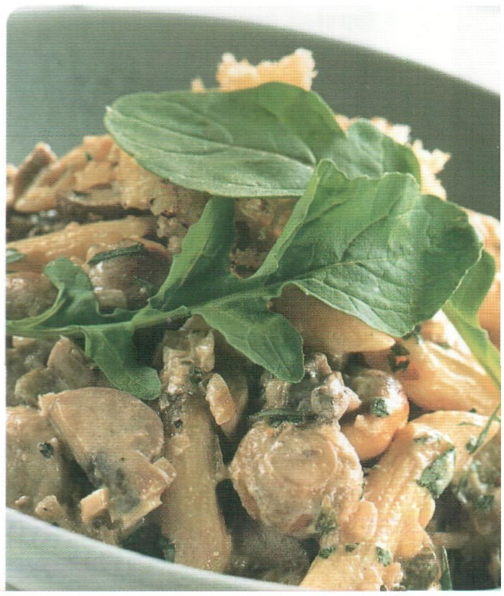
50 г сливочного масла
1 мелкорубленая луковица
2 истолченных зубка чеснока
1/2 ч. л. перца горошком (размолоть в крупные кусочки)
400 г разных грибов (крупные разрезать на четыре части)
100 мл овощного бульона
50 мл яблочного сока
140 мл сметаны
4 ст. л. молока
1/2 ч. л. сушеного тархуна
1 ст. л. горчицы
1 желток (взбить)
350 г крупных макарон
80 г твердого сыра (измельчить на мелкой терке)
40 г крошек белого хлеба

1 Растопите масло в большой сковороде. Обжарьте на слабом огне лук с чесноком и перцем (4–5 мин.). Введите грибы, увеличьте немного огонь и жарьте еще 5–6 мин. – до светло-золотистого цвета.

2 Влейте бульон и яблочный сок. Тушите, пока жидкость не уварится до консистенции сиропа. Разогрейте на слабом огне сметану с молоком. Подмешайте к грибам с тархуном и горчицей.

3 Доведите до кипения и варите 1 мин. Взбейте желток с небольшим количеством соуса и влейте в соус. Тщательно размешайте и снимите с огня.

4 Разогрейте духовку до 200°С. Отварите пасту, откиньте на дуршлаг. Перемешайте с грибами в соусе, переложите на большое огнеупорное блюдо. Смешайте сыр с хлебными крошками и посыпьте пасту. Запекайте 20 мин. Подавайте в горячем виде.



Свиные отбивные под ореховой корочкой



ДЛЯ ПОСЫПКИ:
80 г мелкорубленых грецких орехов
80 г мелконарезанной кураги
55 г крошек белого хлеба
$^{1}/_{2}$ ч. л. сушеного шалфея
3 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки

1 Раскалите гриль. Смажьте отбивные маслом и приправьте. Жарьте на гриле по 6–7 мин. с каждой стороны (до готовности). Очистите яблоки от кожуры и семенных коробочек, нарежьте плоды кольцами. Смажьте растопленным маслом и отложите. Смешайте ингредиенты для посыпки.

2 Посыпьте ореховой смесью отбивные, поставьте их под гриль на 2–3 мин., а яблочные кольца – на 3–4 мин. и переверните их один раз. Подавайте в горячем виде.

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 515 в порции
Жир – 40 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
6 свиных отбивных
растительное масло для смазывания
2 яблока
25 г растопленного сливочного масла

...или попробуйте так

Перед тем как посыпать отбивные ореховой смесью, намажьте мясо тонким слоем майонеза, смешанного с небольшим количеством тертого хрена.

Пикантные фаршированные сердечки

Бараньи сердечки, запеченные с вкусной апельсиново-ореховой начинкой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 2 ч 20 мин.
Кол-во калорий – 400 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
4 бараньих сердца (подготовить)
2 ст. л. растительного масла
1 нарезанная кольцами луковица
4 нарезанные кружками моркови
2 ст. л. муки
600 мл говяжьего бульона
сок 1 апельсина

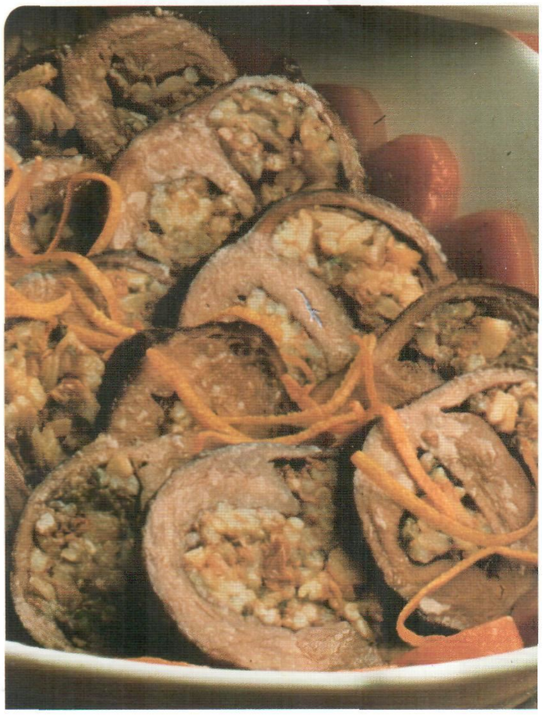
ДЛЯ НАЧИНКИ:
15 г сливочного масла
1 мелкорубленая луковица
50 г отварного риса
50 г кишмиша (мелко нарезать)
25 г грецких орехов (мелко нарезать)
1 ст. л. свежей рубленой петрушки
измельченная цедра 1 апельсина

1 Для начинки. Растопите масло, обжарьте лук до мягкости и светло-золотистого цвета (5 мин.). Оставьте остывать, после чего введите рис, кишмиш, грецкие орехи, петрушку и цедру. Приправьте. Разогрейте духовку до 170°С.

2 Ножницами вырежьте из полостей сердечек концы артерий, расширяя немного сами полости. Начините сердца. Соедините их верхушки и скрепите зубочистками.

3 Нагрейте масло в огнеупорной форме для запекания. Положите сердечки. Обжарьте до появления корочки (3–4 мин.), выложите из формы. Добавьте лук с морковью и жарьте около 7 мин. – до золотистого цвета. Посыпьте мукой и пассеруйте 1–2 мин., постоянно размешивая. Влейте бульон и сок, приправьте.

4 Положите в форму к овощам сердечки. Накройте листом фольги, сложенным вдвое, и крышкой. Запекайте 2 ч: проколите ножом сердца, они должны быть мягкими. Удалите зубочистки и нарежьте сердечки ломтиками. Разложите на большом блюде и подавайте сразу же.



Куриное фрикасе под сырным соусом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 560 в порции
Жир – 45 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 курица (разрезать на 8 порционных кусков)
2 ст. л. приправленной муки
15 г сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
6 ст. л. яблочного сока
120 мл куриного бульона
80 г сливочного сыра
3 ст. л. рубленого зеленого лука
заправленная сливочным маслом лапша для подачи (дополнительно)

1 Посыпьте куски курицы мукой. Разогрейте на большой сковороде сливочное и растительное масло, пока не появится пена. Обжарьте куски курицы на среднем огне (8–10 мин.).

2 Уменьшите огонь и тушите под крышкой 20–25 мин. Выложите из сковороды и держите в тепле. Слейте со сковороды лишний жир. Влейте яблочный сок и дайте закипеть, соскребая со дна прилипшие кусочки. Варите, пока жидкость не уварится до 4 ст. л.

3 Влейте бульон и уварите наполовину. Уменьшите температуру до минимума и, медленно взбивая, введите сливочный сыр. Не доводите до кипения! Приправьте и подмешайте лук. Разложите куски курицы по подогретым тарелкам и полейте соусом по краю. Подавайте при желании с лапшой.

Баклажановые рулетики с бараниной

Ломтики баклажанов гриль сворачивают в рулетики с пряным фаршем из баранины и подают с ароматной приправой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 2 ч
Кол-во калорий – 530 в порции
Жир – 39 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла
125 г бекона с мясом (нарезать кубиками)
1 мелкорубленая луковица
1 мелкорубленый черешок сельдерея
1 мелкорубленая морковь
2 истолченных зубка чеснока
2 лавровых листа
$^1/_2$ ч. л. сушеного орегано
400 г консервированных помидоров в собственном соку (нарезать)
350 г бараньего фарша
480 мл бараньего или говяжьего бульона
2 крупных баклажана (каждый разрезать вдоль на 8 ломтиков)
60 г твердого ароматного сыра (измельчить на терке)

ДЛЯ СОУСА:

1 ст. л. растительного масла
1 небольшая мелкорубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
400 г консервированных помидоров в собственном соку (нарезать)
1 ч. л. сахара

1 Для начинки. Нагрейте ложку масла в большом сотейнике, обжарьте бекон до коричневого цвета (3–4 мин.). Добавьте лук, сельдерей, морковь, чеснок, лавровые листья и орегано. Тушите 5–6 мин., введите помидоры. Отставьте.

2 Обжарьте бараний фарш на большой сковороде до светло-коричневого цвета, переложите в сотейник. Влейте бульон, доведите его до кипения. Уменьшите огонь, тушите 1 ч, периодически перемешивая, пока большая часть жидкости не выпарится. Приправьте и дайте остыть. Снимите жир.

3 Для соуса. Нагрейте масло в большой кастрюле, обжарьте лук с чесноком. Положите помидоры и тушите 20 мин. Приправьте, подсластите и оставьте. Раскалите сковороду гриль и духовку до 180°С.

4 Смажьте ломтики баклажанов с обеих сторон маслом и пожарьте на гриле партиями по 4–5 мин. с обеих сторон. Положите ломтик баклажана на рабочую поверхность, рядом – второй кусочек немного внахлест. Разложите сверху восьмую часть начинки и сверните в рулетик. Переложите на противень швом вниз. Подготовьте 8 рулетиков.

5 Полейте соусом и посыпьте половиной сыра. Запекайте 25 мин. Перед подачей переложите на каждую порцию по 2 рулетика, полейте немного соусом и посыпьте оставшимся сыром.





Баранья печень с картофельным пирогом

Обжаренная печень с картофельно-капустным пирогом и ароматной луковой подливкой



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 20 мин. + остывание
Кол-во калорий – 475 в порции
Жир – 29 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

5 ст. л. растительного масла
2 рубленые луковицы
1 рубленая морковь
55 г нарезанных мелких шампиньонов
1 истолченный зубок чеснока
1 лавровый лист
½ ч. л. сушеного тимьяна
4 горошины перца (растолочь)
600 мл горячего куриного бульона
600 мл горячего говяжьего бульона
350 г бараньей печени (нарезать ломтиками)
2 ст. л. приправленной муки

ДЛЯ ПИРОГА:

15 г сливочного масла
1 крупная, нарезанная тонкими кольцами луковица
½ кочана капусты (тонко нашинковать)
2 ст. л. воды
4–5 клубней картофеля (нарезать крупными кусочками)

1 Для подливки. Нагрейте 1 ст. л. масла. Обжарьте лук, морковь, грибы и чеснок на сильном огне, постоянно помешивая, до золотистого цвета (5 мин.).

2 Добавьте лавровый лист, тимьян, перец горошком, влейте оба вида бульона, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите около 20 мин., чтобы жидкость уварилась до 300 мл. Приправьте и отставьте.

3 Приготовьте пирог. Растопите масло в большой кастрюле и потушите лук (8 мин.). Положите капусту, влейте воду и тушите под крышкой на не очень сильном огне, периодически встряхивая кастрюлю, в течение 5 мин. Переложите в чашу и отставьте остывать.

4 Отварите картофель в подсоленном кипятке (15–20 мин.). Разогрейте гриль при средней температуре.

5 Слейте воду с картофеля, раскрошите его в капусту. Приправьте и аккуратно перемешайте. Нагрейте 2 ст. л. растительного масла на сковороде диаметром 20 см. Выложите картофельную массу, разровняйте и тщательно прижмите. Жарьте на слабом огне 15–20 мин., затем поставьте под гриль, чтобы пирог подрумянился сверху. Переверните на блюдо и держите в тепле.

6 Раскалите на сковороде оставшееся масло. Обваляйте в муке по 2–3 кусочка печени и жарьте по 2 мин. со всех сторон: она должна покрыться корочкой, но остаться розовой в центре. Держите в тепле, пока жарите оставшуюся печень. Разрежьте картофельный пирог на порции и положите на подогретые тарелки, сверху выложите жареную печень. Полейте подливкой.

Сливово-миндальный пирог

Апельсиновый сок и кисловатые сливы придают миндальному бисквиту приятную сочность



НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 635 в ломтике
Жир – 44 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
175 г размягченного сливочного масла + для смазывания
215 г сахара
4 крупных яйца
140 г молотого миндаля
70 г муки
2 ст. л. апельсинового сока
4–5 слив (разрезать на четыре части, удалить косточки)
сахарная пудра для посыпки
жидкие сливки для подачи

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом и выстелите пергаментом дно разъемной формы диаметром 20 см. Разотрите масло с сахаром добела. Взбивая, введите по одному яйца, добавляя каждый раз по ложке молотого миндаля. Всыпьте муку и оставшийся миндаль, влейте сок.

2 Выложите тесто в форму, разровняйте. Несильно вдавите в него кусочки слив. Выпекайте 40–45 мин., проверьте готовность спицей. Переложите остывать на решетку, посыпьте пудрой и подавайте со сливками.

совет мастера Хорошенько взбивайте тесто, чтобы оно стало воздушным. Тесто должно быть светлым, почти белым и пышным, с чуть зернистой текстурой.

Пахлава с фисташками и медом

НА 8 ПЕРСОН
Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 865 в изделии
Жир – 68 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
175 г растопленного сливочного масла + для смазывания
400 г вытяжного теста (замороженное разморозить)
350 г грецких орехов (мелко порубить)
175 г фисташек (мелко порубить)
265 г сахара
1 ч. л. молотой корицы
щепотка молотой гвоздики
2 ст. л. меда
300 мл воды
6 гвоздичных соцветий
1 большая палочка корицы
1 полоска лимонной цедры
1 ст. л. лимонного сока
крупнорубленые фисташки и молотая корица для украшения

1 Разогрейте духовку до 150°С. Смажьте маслом неглубокую форму для выпекания 20 x 30 см. Обрежьте каждый пласт теста (накрывайте остальные, пока работаете с одной частью) так, чтобы он с излишком покрывал форму по краям. Выложите в форму 4 листа теста, смазывая каждый растопленным маслом.

2 Смешайте орехи с 40 г сахара, молотыми пряностями и медом. Намажьте половину начинки на тесто. Накройте 4 пластами теста, промазывая каждый маслом. Разложите оставшуюся ореховую массу.

3 Накройте начинку краями всех пластов теста. Обрежьте оставшееся тесто по размеру пахлавы и положите сверху, чтобы прикрыть начинку и края изделия. Сделайте на верхнем тестяном слое сеточку в виде ромбиков. Сбрызните немного водой и выпекайте 45 мин. Увеличьте температуру духовки до 200°С и выпекайте еще 10 мин. – до золотистого цвета пахлавы.

4 Разогрейте на слабом огне воду с оставшимся сахаром, цельными пряностями и цедрой. Варите 10 мин. – до получения сиропа. Дайте остыть и поставьте на холод.

5 Процедите сироп и добавьте лимонный сок. Полейте пахлаву и оставьте в форме остывать. Разрежьте изделие на порции по намеченным линиям. Украсьте рублеными фисташками и посыпьте корицей перед подачей.



Шоколадный пудинг «Волшебный»

Словно по волшебству под испеченным бисквитом оказывается соблазнительный шоколадный соус

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления 40 мин.
Кол-во калорий – 540 в порции
Жир – 27 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г размягченного сливочного масла + для смазывания
75 г муки
1/4 ч. л. разрыхлителя
2 ст. л. какао-порошка
100 г сахара
1/2 ч. л. ванильной эссенции
2 яйца (слегка взбить)
1–2 ст. л. молока

ДЛЯ СОУСА:

2 ст. л. какао-порошка
100 г сахара (по возможности коричневого)
300 мл кипятка

1 Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте маслом глубокую огнеупорную форму-блюдо объемом 1,5 л. Просейте муку с разрыхлителем, какао и щепоткой соли в емкость.

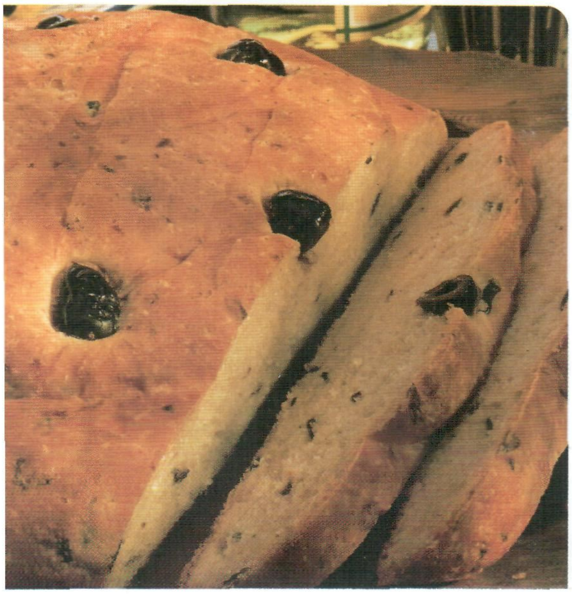
2 Разотрите масло с сахаром добела, взбивая, добавьте эссенцию. Введите порциями яйца, добавив в конце 1 ст. л. просеянной мучной смеси. Тщательно взбейте. Всыпьте порциями оставшуюся муку. Подмешайте достаточное количество молока, чтобы тесто приобрело однородную консистенцию густой сметаны. Перелейте в форму и разровняйте.

3 Для соуса. Смешайте какао с сахаром и разотрите с кипятком. Полейте равномерно тесто. Выпекайте 40 мин., пока пудинг не пропечется. Подавайте горячим.

Хлеб с маслинами

ВЫХОД: 10 ЛОМТИКОВ

Время подготовки: 25 мин. + подъем теста
Время приготовления: 35 мин. + остывание
Кол-во калорий – 225 в ломтике
Жир – 6 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла + для смазывания
1 крупная рубленая луковица
25 г свежих дрожжей
200 мл теплой воды
500 г муки + для посыпки
100 г маслин без косточек (нарезать) + цельные маслины для украшения

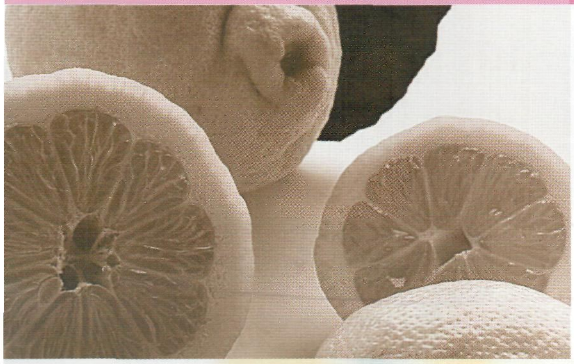
1 Смажьте растительным маслом противень. Разогрейте 2 ст. л. масла, обжарьте лук на слабом огне (8–10 мин.). Отставьте остывать.

2 Разотрите дрожжи с небольшим количеством воды, отставьте на пару минут. Просейте муку с 2 ч. л. соли. Подмешайте жареный лук с маслом и маслины. Сделайте в центре горку и влейте опару с оставшейся водой. Замесите мягкое тесто.

3 Переложите на посыпанную мукой поверхность. Вымешивайте около 10 мин., пока тесто не станет гладким и эластичным. Отложите треть. Из оставшейся части сформуйте круг и ладонью равномерно расплющите в пласт диаметром 20 см. Переложите на противень.

4 Сформуйте отложенную треть теста в шар, затем расплющите в круг диаметром 12 см. Положите на больший круг на противне. Сделайте ножом надрезы в виде ромбов. Накройте промасленной пищевой пленкой и оставьте подходить в теплое место на 1 – 1$\frac{1}{2}$ ч: тесто увеличится в объеме вдвое. Разогрейте духовку до 220°C.

5 Смажьте подошедшую буханку оставшимся маслом и вдавите цельные маслины. Выпекайте 30–35 мин.: хлеб поднимется и пропечется. Оставьте остывать на решетке, перед подачей нарежьте ломтиками.



Цитрусовый крем с венским печеньем

Нежный сливочный десерт, ароматизированный соком цитрусов, подавайте с рассыпчатым печеньем



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин
Кол-во калорий – 855 в порции
Жир – 74 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г сливочного сыра
2 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. апельсинового сока
150 мл жирных сливок
1–2 ст. л. сахарной пудры (по вкусу)
тонкая стружка цедры лимона для украшения

ДЛЯ ВЕНСКОГО ПЕЧЕНЬЯ:
125 г размягченного сливочного масла + для смазывания
25 г сахарной пудры
150 г муки
измельченная на терке цедра 1 лимона
измельченная на терке цедра 1 апельсина

1 Для печенья. Слегка смажьте маслом противень. Разотрите масло с пудрой добела. Просейте сверху муку, добавьте цедру лимона и апельсина, растирайте до получения мягкого теста.

2 Наполните тестом кондитерский мешочек. Выдавите на противень полоски длиной 7,5 см. Охлаждайте 20 мин. Разогрейте духовку до 190°С. Пеките изделия до светло-золотистого цвета. Остудите на решетке.

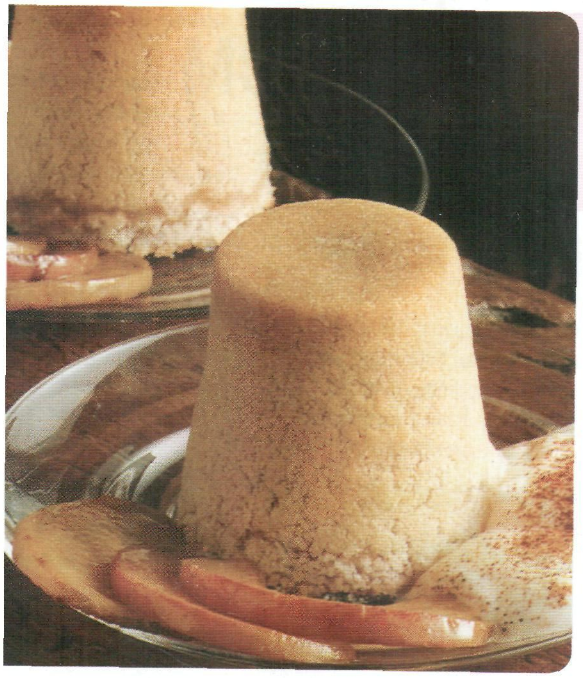
3 В емкости разотрите сливочный сыр с соками цитрусов в однородную массу. Введите сливки и подсластите по вкусу. Разложите по 4 креманкам и охладите.

4 Перед подачей посыпьте крем стружкой цедры и подавайте с печеньем.

...или попробуйте так

Мелко нарежьте мякоть 4 персиков и введите в крем с соками цитрусов. Украсьте жареными пластинками миндаля.

Коричные яблочные шарлотки



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления 30 мин.
Кол-во калорий – 350 в изделии
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
2 яблока (очистить от кожуры и семенных коробочек, плоды нарезать)
1/2 ч. л. молотой корицы + для посыпки
125 г сахара
растительное масло для смазывания
100 г крошек свежего белого хлеба
1 яблоко (вырезать семенную коробочку и нарезать тонкими пластинками)
несладкий йогурт при подаче

1 Разогрейте духовку до 190°С. Растопите половину сливочного масла. Потушите яблоки с корицей и 50 г сахара на слабом огне 10 мин., чтобы фрукты стали мягкими. Снимите с огня.

2 Слегка смажьте растительным маслом 4 маленькие круглые формочки или жаропрочные чашки. Смешайте хлебные крошки с 50 г сахара. Отложите треть смеси и оставшуюся массу распределите по стенкам и дну формочек.

3 Наполните формочки тушеными яблоками. Посыпьте оставшимися крошками и плотно прижмите. Выпекайте 15–20 мин. – до золотисто-коричневого цвета.

4 Растопите оставшееся масло на сковороде. Обжарьте пластинки яблока с оставшимся сахаром до золотистого цвета с обеих сторон. Переверните шарлотки на подогретые тарелки. Подавайте горячими с жареными кусочками яблока и йогуртом, посыпанным корицей.

Безе-мороженое с черной смородиной

Десерт-мороженое с мягким бисквитом, сладким безе и черной смородиной

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 1 ч + замораживание
Время приготовления: 2 1/2 - 3 1/2 ч
Кол-во калорий – 930 в порции
Жир – 63 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г размягченного маргарина + для смазывания
175 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
3 яйца + 2 белка
300 г сахара + при необходимости
450 мл жирных сливок
4 ст. л. черносмородинного варенья или джема
75 г черной смородины для украшения

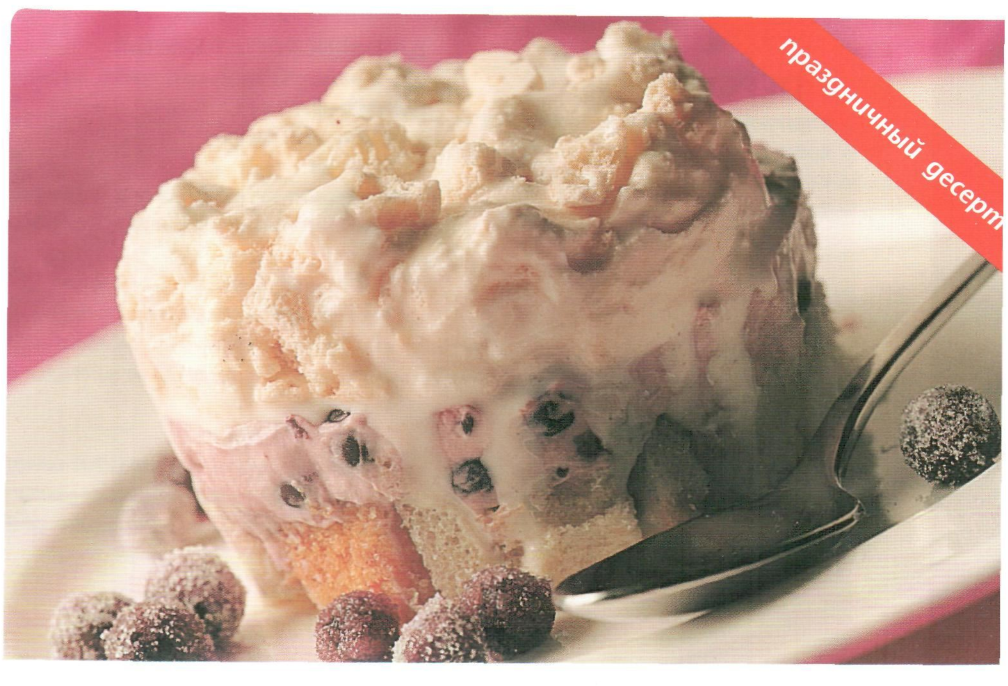
1 Разогрейте духовку до 170°С. Смажьте маргарином неглубокую форму для выпекания размером 28 x 18 см. Просейте муку с разрыхлителем в подогретую чашу. Добавьте маргарин, 3 яйца и 175 г сахара. Разотрите в однородную массу. Переложите в форму и выпекайте 30–40 мин. Переверните на решетку остывать. Уменьшите температуру духовки до 110°С. Выстелите промасленным пергаментом 2 противня.

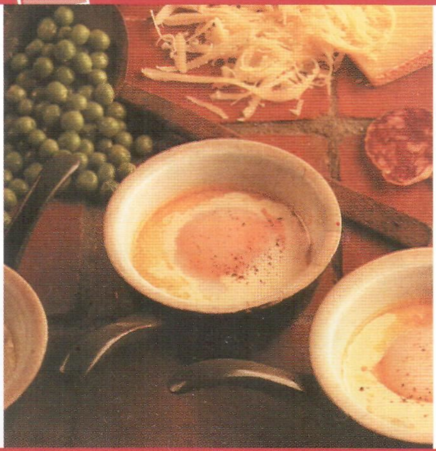
2 Для безе. Взбейте белки в стойкую пену. Взбивая, всыпьте по ложке оставшийся сахар. Продолжайте взбивать: у вас должна получиться плотная блестящая масса. Ложкой сформуйте шарики и выложите их на расстоянии друг от друга на противне. Поставьте в духовку на 2–3 ч: безе станет плотным и хрустящим. Снимите с бумаги и остудите на решетке.

3 Вырежьте из картона 6 полос и соедините в виде колец. Оберните изнутри пищевой пленкой, чтобы получились дно и стенки. Вырежьте из испеченного бисквита 6 достаточно высоких кругов по диаметру формочек.

4 Взбейте сливки в стойкую пену. Крупно раскрошите безе и введите в сливки. Выложите в формочки сливки попеременно с вареньем или джемом. Разровняйте и поставьте замораживаться на 3–8 ч. Поместите в морозилку смородину на 1 ч (не накрывайте).

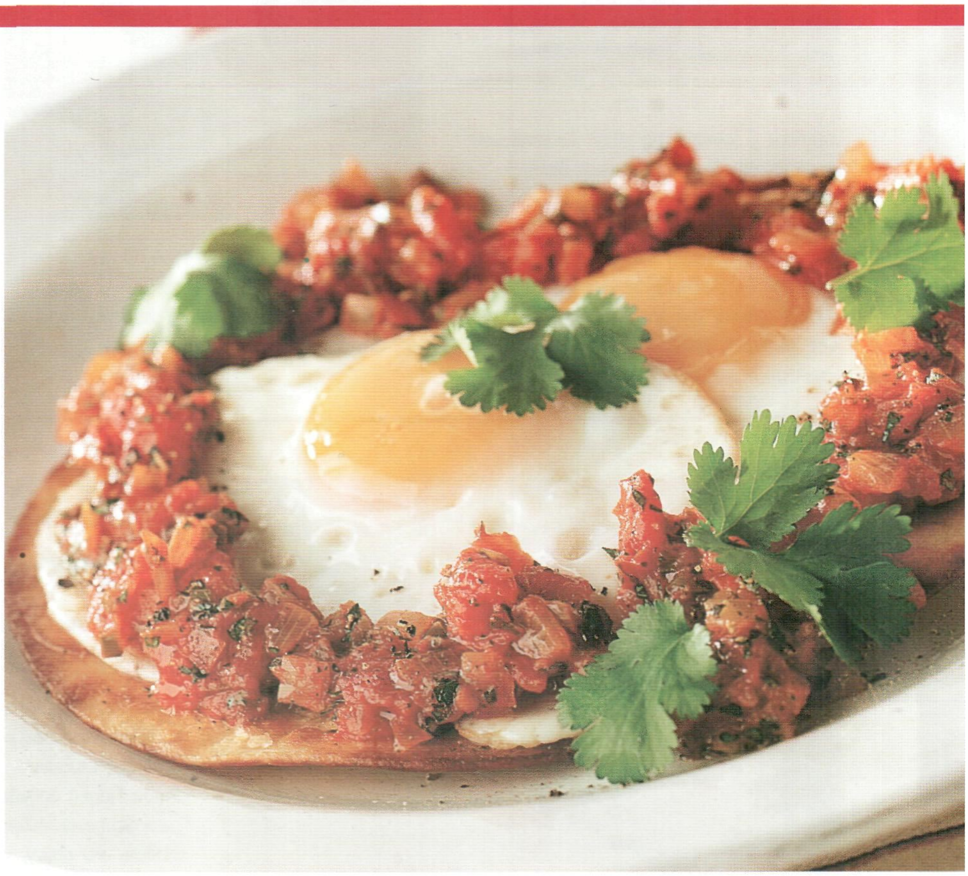
5 За полчаса до подачи переложите десерты в холодильник. Выложите их из картонных колец, снимите пищевую пленку и переложите безе-мороженое на тарелки. Обваляйте мороженые ягоды в сахаре и посыпьте ими десерт перед подачей.





Яйца: жарение и запекание

Едва ли найдется еще один продукт, который используют так разнообразно, как недорогие и питательные яйца

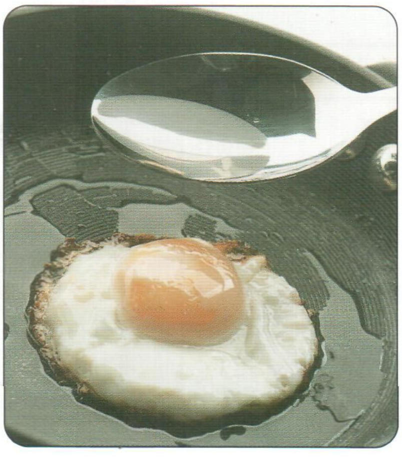


Поджаренные или запеченные яйца – это быстрый, простой и сытный завтрак, полдник или поздний ужин. Пробовали ли Вы яйца во фритюре? Приготовление этого блюда потребует от Вас определенных навыков и некоторого времени, но аппетитное кушанье порадует Вас своим деликатным вкусом.

Золотые правила

Секреты приготовления яиц, возможно, известны еще не всем. Во-первых, используйте лишь свежие яйца комнатной температуры. Проверить свежесть яиц Вы можете разными способами, например: опустите яйца в емкость с водой, лежалые всплывут, свежие останутся на дне. Во-вторых, готовьте их на среднем огне (за исключением блюд во фритюре) и ни в коем случае не пережаривайте. В-третьих, классическую яичницу без вкусовых добавок жарьте только на сливочном масле, а не на маргарине.

Яйца в неглубоком фритюре



- Не берите для этого кушанья лежалые яйца: у них водянистый белок, который растекается по дну сковороды. Белок свежего яйца собирается в плотный круг вокруг желтка.
- Если необходимо одновременно приготовить 4 и больше яиц, воспользуйтесь одной большой сковородой или 2 средними – для каждого яйца должно быть достаточно места.

ТЕХНОЛОГИЯ

1 На слабом огне растопите сливочное масло из расчета 2 ч. л. на каждое яйцо. Следите, чтобы масло не разбрызгивалось.

2 Разбейте яйцо в чашку и приправьте. Осторожно перелейте его на сковороду. Немного отклоните ее и полейте яйцо маслом, чтобы желток стал твердым сверху. Если жарите несколько яиц, следующие выкладывайте поочередно.

3 Жарьте 2–5 мин., чтобы яйца прожарились по Вашему вкусу. Любителям хорошо прожаренных яиц советуем аккуратно жарить яйца с обеих сторон, следя, чтобы желтки не растеклись.

4 Отделите и поднимите каждое яйцо лопаткой, дайте стечь жиру и подавайте кушанье на подогретых тарелках.

Запеченные яйца

Перед тем как прибегнуть к этому методу кулинарной обработки, Вам следует правильно рассчитать время приготовления, чтобы яйца запеклись до нужной консистенции. Яйца подают в той же емкости, в которой их готовят, так как при перекладывании желтки могут лопнуть и яичница превратится в кашу.

25 г сливочного масла
6 крупных яиц
6 ст. л. жирных сливок (дополнительно)

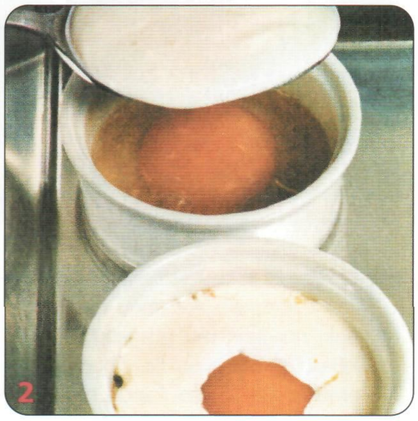
1 Разогрейте духовку до 170°С. Нагрейте 6 жаропрочных формочек, чайных чашек, мелких суповых чашек или порционных формочек для суфле (объемом примерно 125 мл). Хорошенько смажьте сливочным маслом внутренние стенки и дно емкостей.

2 Разбейте в каждую по яйцу. Действуйте осторожно, чтобы не растекся желток. Приправьте только белок (Шаг 1).

3 При желании полейте белок 1 ст. л. сливок (Шаг 2). Поставьте формочки в глубокую форму для запекания. Влейте кипяток так, чтобы вода доходила до середины формочек.



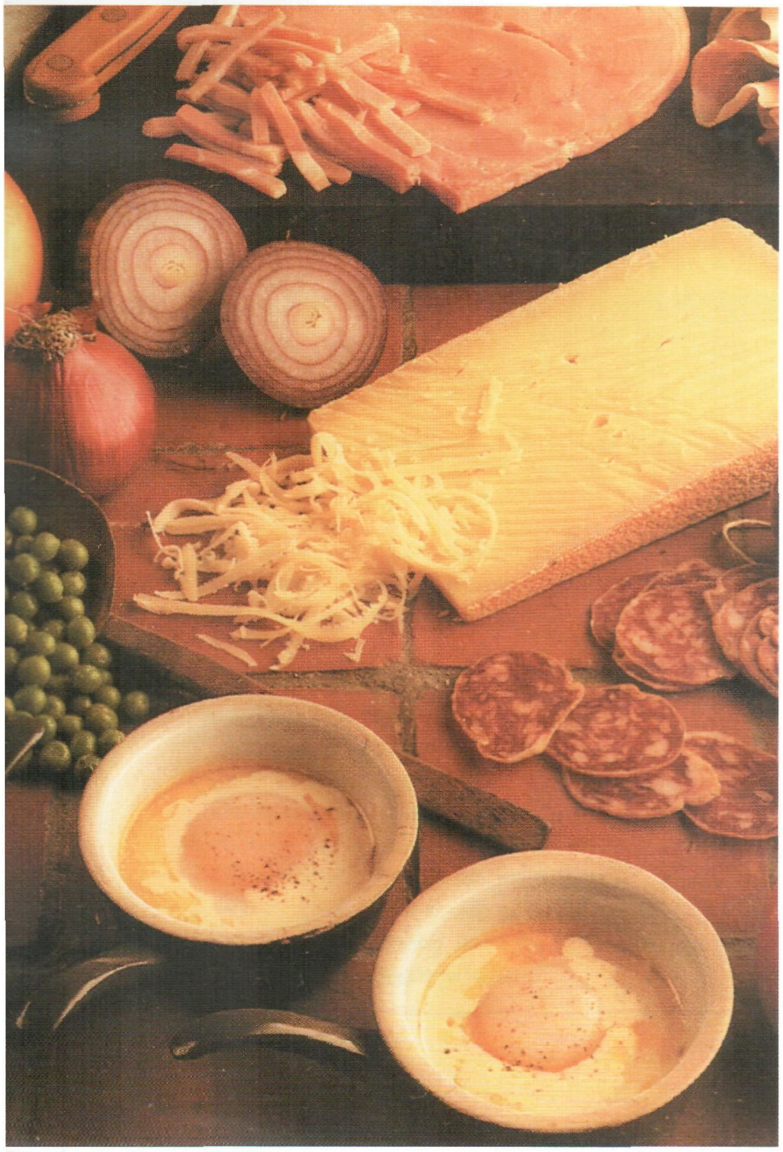
1



2

4 Плотно накройте фольгой или противнем и запекайте 10–12 мин.: белки станут твердыми, а желтки останутся жидкими.

5 Достаньте формочки из духовки и сразу же подавайте кушанье. Если его подать позже, яйца будут продолжать подвергаться кулинарной обработке благодаря теплу нагретых формочек.



Добавки к запеченным яйцам

Если Вы считаете, что у запеченных яиц слабо выраженный вкус, усильте его разнообразными добавками.

Сыр Посыпьте приправленные яйца тертым сыром, затем полейте сливками.
Рыба Перед добавлением сливок разложите на яйцах копченую форель или семгу, нарезанную тонкими полосками или мелкими кубиками.
Мясо На дно формочек положите немного нарезанной кубиками жареной куриной печени, колбасы или ветчины. Влейте яйца.
Овощи Перед тем как влить яйца, выложите «подушку» из грибов или лука, тушеных в сливках. Подавайте с томатным или сырным соусом.
По-итальянски Вылейте яйца на отварную пасту, приправьте, посыпьте кубиками ветчины и грибов, отварным горошком. Посыпьте тертым сыром.

...или попробуйте так

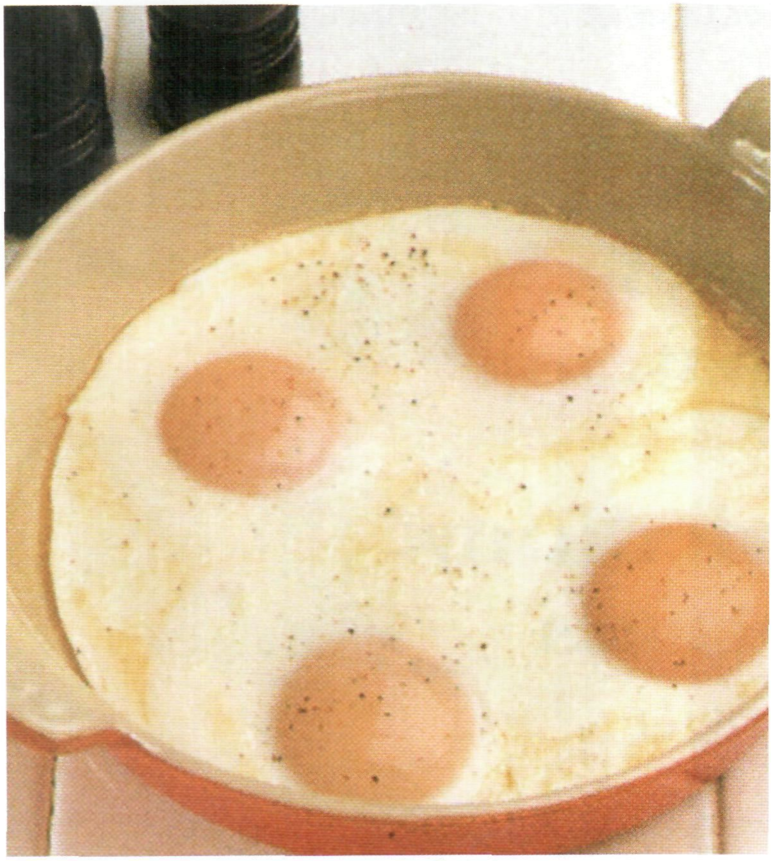
Разогрейте духовку до 230°С. Смажьте маслом 4 огнеупорные формочки. Взбейте в стойкую пену **4 белка крупных яиц**. Приправьте. Разлейте по формочкам. Сделайте углубление в белковой пене и влейте **желток**. Полейте вокруг желтка **1 ст. л. жирных сливок**. Посыпьте белок **1 ст. л. тертого ароматного сыра**.



Запекайте 8–10 мин. Подавайте сразу же.

Паровые запеченные яйца

Французское блюдо яйца «sur le plat» (дословно – «на блюде») традиционно запекают и подают в огнеупорных формочках с ручками. В процессе приготовления не забудьте накрыть кушанье фольгой. Это создаст небольшое пространство для пара, который придаст яйцам блестящий вид.



НА 2 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **25 г сливочного масла**
- **4 яйца**

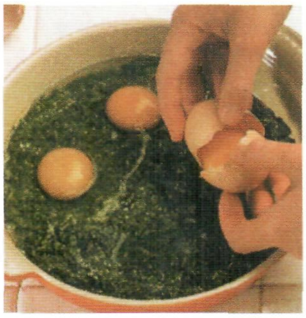
1 Разогрейте духовку до 200°С. Растопите масло в огнеупорной форме, в которой поместится выбранное количество яиц.

2 Когда масло начнет пениться, разбейте в форму по одному яйцу и приправьте.

3 Накройте крышкой или фольгой и запекайте 6–8 мин.: белки станут твердыми, а желтки останутся жидкими.

...или попробуйте так

Нарезать **225 г отварного шпината.** Смешать с **50 г растопленного сливочного масла, 2 ст. л. тертого ароматного сыра, 3 ст. л. сливок и $^1/_2$ ч. л. сока лимона.** Приправьте. Распределите в огнеупорной форме. Разбейте **4 яйца,** накройте и запекайте 10–12 мин.



совет мастера

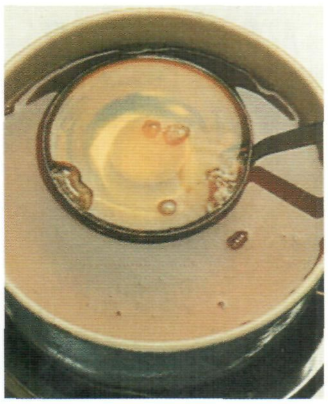
Лучше разбивать яйца по одному, вливая их в емкость, после чего переливать на сковороду. Тогда Вы не испортите кушанье несвежим продуктом или разлитым желтком. Хотя проще и быстрее разбивать яйца сразу в форму. Выбор за Вами!

Яйца во фритюре

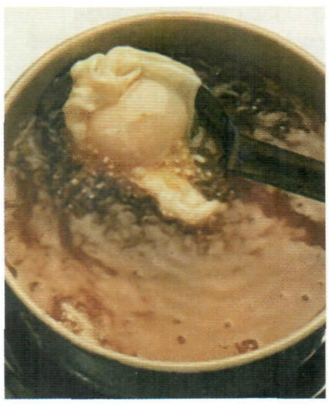
Жареные в глубоком фритюре яйца пышные, как оладьи. Приготовление такого кушанья потребует чуть больше усилий, поэтому стоит предварительно попрактиковаться, чтобы насладиться плодами собственного труда. Жарьте всегда по одному яйцу.



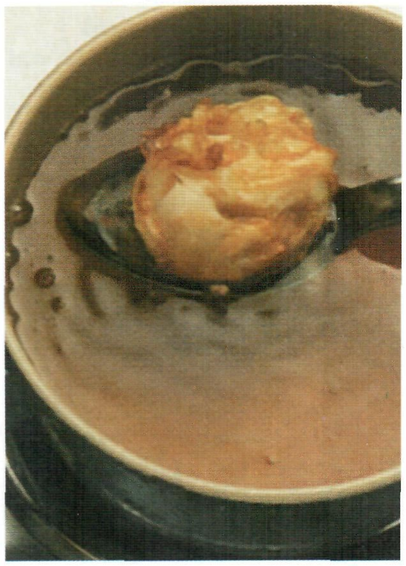
1 Наполните небольшую толстодонную кастрюльку растительным маслом на две трети. Разогрейте до 180°С: кубик белого хлеба обжарится в нем за минуту.



2 Смажьте маслом черпак и разбейте в него яйцо. Опустите черпак в горячее масло. Как только масло вокруг яйца начнет шипеть, выньте черпак. Действуйте быстро, иначе яйцо к нему прилипнет.



3 Опустите в масло шумовку. Аккуратно поверните яйцо два-три раза в масле, чтобы белок полностью закрыл желток (это убережет его от обжигающего масла) и образовал аккуратный овал.



4 Жарьте примерно 1 мин.: белок увеличится в объеме, станет хрустящим и золотистым. Выложите шумовкой из масла и промокните яичницу на бумажных полотенцах.



Яичница по-мексикански

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 6 ст. л. растительного масла
- 1 крупная рубленая луковица
- 2 истолченных зубка чеснока
- 2 острых зеленых чили (удалить семена и мелко порубить)
- 600 г консервированных томатов в своем соку
- $^1/_2$ – 1 ч. л. острого соуса чили
- 8 небольших лепешек
- 8 яиц
- 2 ст. л. свежей рубленой кинзы

1 Нагрейте 2 ст. л. масла, спассеруйте лук до мягкости (6–8 мин.). Добавьте чеснок и чили, жарьте еще минуту. Положите помидоры, добавьте соус чили и тушите 15 мин. – до загустения.

2 На отдельной большой сковороде нагрейте 2 ст. л. масла и поджарьте на среднем огне по одной лепешке (около 1,5 мин. каждую), перевернув один раз. Промокните изделия на бумажных полотенцах.

3 Оботрите сковороду бумажными полотенцами и нагрейте оставшееся масло. Поджарьте партиями яйца по 2–5 мин., пока желтки не станут немного тверже.

4 Подмешайте в овощной соус кинзу и приправьте. Положите на каждую порцию по 2 лепешки внахлест, на них – 2 жареных яйца и полейте вокруг соусом.

совет мастера Жарьте лепешки очень осторожно, не оставляя их без присмотра – изделия подгорают в мгновенье ока!

Запеченные яйца в томатных «чашечках»

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 10 мин. + подготовка помидоров
Время приготовления: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 помидора, каждый по 75–100 г
- 4 крупных яйца
- 30 г сливочного масла + для смазывания
- 1 ч. л. порошка карри
- 1 ст. л. муки
- 75 мл молока
- 1 ст. л. жирных сливок

1 Срежьте с верха помидоров тонкий круг и удалите мякоть с соком (сохраните его для супов или соусов). Посыпьте помидоры изнутри солью, переверните «донышками» вверх и положите на сито. Оставьте на 20–30 мин., чтобы стек лишний сок. Разогрейте духовку до 170°С.

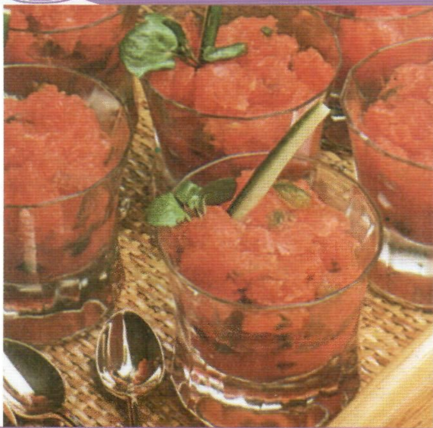
2 Приправьте помидоры изнутри черным перцем. Разбейте в каждый овощ по яйцу, положите кусочки сливочного масла (15 г), посолите и поперчите по вкусу.

3 Осторожно переложите помидоры на смазанное маслом жаропрочное блюдо и запекайте 15–20 мин.: белки загустеют, а желтки останутся жидковатыми.

4 Для соуса карри. Разогрейте оставшееся масло. Подмешайте порошок карри и муку, пассеруйте, размешивая, 1–2 мин. Снимите с огня и влейте тонкой струйкой молоко со сливками. Приправьте и тушите под крышкой 8 мин.

5 Перед подачей разлейте по 4 подогретым тарелкам соус и положите сверху по одному помидору с яйцом.





Обед в саду

Прекрасной летней порой пригласите друзей в сад или парк на пикник, яства для котрого Вы можете приготовить по предлагаемым рецептам

НА 6 ПЕРСОН

СУПЫ И ЗАКУСКИ

Ледяной коктейль с водкой
Освежающий напиток для возбуждения аппетита

Овощной микс
Хрустящие овощи в пикантном соусе

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Сырно-томатный пирог
Мягкий козий сыр и сладковатые помидоры в хрустящем тесте

Паста с тунцом и сладкой кукурузой
Обязательно попробуйте этот легкий салат!

*

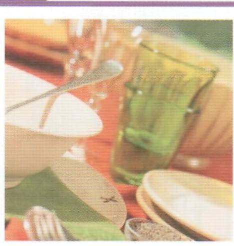
ДЕСЕРТЫ

Пряные апельсины
Блюдо из апельсинов, миндаля и фиников

Миндальные пирожные в кокосовой глазури
Соблазнительные сладости



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
Яркое меню из «мобильных» блюд незаменимо для мероприятий на свежем воздухе. Постарайтесь подготовить большинство кушаний заблаговременно. Накройте стол в саду декоративной скатертью, расставьте свечи и вазочки с букетиками цветов, украсьте спинки стульев.

2 За день до застолья...
Пожарьте овощной микс, остудите, накройте и поставьте на холод. Приготовьте тесто для сырного пирога и пирожных, охладите. Испеките миндальные пирожные и поместите в герметичный контейнер. Смешайте ингредиенты для коктейля и заморозьте.

3 В день подачи...
Подготовьте и охладите тарелку с апельсинами, сделайте коричный сахар. Испеките сырный пирог, остудите изделие. Переставьте замороженный коктейль на полку холодильника. Приготовьте салат с тунцом.

4 Непосредственно перед подачей...
Разложите замороженный овощной коктейль по бокалам и украсьте. Выложите овощной микс на листья салата. Разрежьте на ломтики пирог с салатом из пасты. Посыпьте апельсины коричным сахаром и подавайте с пирожными.

Ледяной коктейль с водкой

Закусочный коктейль из овощей, водки и пряностей



Время подготовки: 20 мин. + замораживание
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 40 в порции
Жир – нет

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 мл томатного сока
75 мл водки
сок 2 лимонов
3–4 капли острого соуса чили (по вкусу)
1/2 зеленого сладкого перца (удалить семена и мелко нарезать)
4 листочка сельдерея (мелко порубить)
75 мл воды
сельдерейная соль по вкусу
огуречные палочки и веточки кресс-салата для украшения

1 Смешайте сок с водкой, лимонным соком, соусом чили, положите в смесь сладкий перец, сельдерей, влейте воду, посолите сельдерейной солью и поперчите по вкусу. Протрите массу через сито.

2 Разлейте смесь по формочкам для замораживания и поставьте в морозилку на 1–2 ч: масса должна затвердеть по краям формочек. Разотрите венчиком или вилкой льдинки, накройте и поставьте снова в морозилку не менее чем на 3 ч.

3 Примерно за полчаса до подачи переставьте замороженную смесь в холодильник.

4 Перед подачей переложите слегка подтаявшую массу в стаканы для виски. Украсьте каждую порцию огуречной палочкой и веточкой кресс-салата. Подавайте сразу же, предложив гостям чайные ложечки.

совет мастера Этот коктейль – нечто среднее между знаменитой «Кровавой Мэри» и холодным испанским супом гаспачо.

Овощной микс

Кусочки ярких овощей в ароматной заправке

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 20 мин. + остывание и охлаждение
Кол-во калорий – 145 в порции
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

горсть зеленой стручковой фасоли
3 моркови
1/2 небольшой головки цветной капусты
1 баклажан (нарезать толстыми кружками)
3 ст. л. растительного масла
1 нарезанный пластинками зубок чеснока
1 лавровый лист (раскрошить)
3 небольшие луковицы (разрезать пополам)
1 красный сладкий перец (удалить семена и нарезать кусочками)
2 черешка сельдерея (нарезать длинными кусочками)
2 маленьких цукини (нарезать толстыми кружками)
75 г мелких шампиньонов
3 ст. л. томатного соуса
2 ч. л. уксуса
2 ч. л. сахара
1 ч. л. горчицы
листья салата для подачи

1 Разломайте стручки фасоли на кусочки по 4 см. Нарежьте морковь на кусочки длиной 4 см. Обрежьте боковые и продольные края в виде оливок. Цветную капусту разделите на соцветия. Разрежьте кружки баклажанов на 4 части.

2 Нагрейте масло на большой сковороде, обжарьте чеснок, выложите шумовкой и выбросьте. Положите в масло раскрошенный лавровый лист, лук и морковь. Жарьте 3 мин., периодически перемешивая. Положите цветную капусту, перец, сельдерей и жарьте еще 3 мин., постоянно перемешивая.

3 Добавьте цукини, грибы, баклажаны и жарьте еще 2 мин. Положите фасоль и готовьте, помешивая, пока все овощи не станут мягче, но останутся хрустящими.

4 Подмешайте томатный соус, уксус, сахар и горчицу. Приправьте по вкусу. Тушите 5 мин., тщательно размешивая. Снимите с огня и оставьте остывать, после чего поставьте в холодильник. Перед подачей выложите блюдо листьями салата и разложите сверху овощной микс.





Сырно-томатный пирог

Это изделие со сливочно-нежной начинкой одинаково хорошо как теплым, так и холодным

Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 400 в ломтике
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3–4 мелких помидора (нарезать толстыми кружочками)
125 г козьего сыра или феты (нарезать пластинками)
2 яйца
140 мл жирных сливок
2 ст. л. свежей рубленой или
2 ч. л. сушеной петрушки

ДЛЯ ТЕСТА:

175 г муки + для посыпки
80 г размягченного сливочного масла кубиками
2 ст. л. листьев свежего тимьяна или 2 ч. л. сушеного
2–3 ч. л. холодной воды

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Подмешайте тимьян и достаточное количество холодной воды, чтобы замесить тесто. Вымесите его до однородности. Оберните и поставьте на холод на 20 мин.

2 Разогрейте духовку до 200°С. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. Выложите им форму диаметром 20 см. Наколите тесто вилкой. Подровняйте тестяные края и поставьте форму на холод на 20 мин.

3 Накройте тесто листом пергаментной бумаги, всыпьте сухие бобы. Пеките корж «слепым» методом 10 мин. Удалите бумагу с бобами и пеките еще 5–8 мин. Достаньте из духовки и дайте остыть. Уменьшите температуру духовки до 180°С.

4 Разложите в форме на тесте помидоры, сверху – сыр. В большой чаше взбейте яйца, введите сливки, петрушку и приправьте по вкусу. Залейте полученным соусом помидоры с сыром в форме и пеките 35 мин.: начинка станет твердоватой и золотистой. Выложите пирог из формы и дайте остыть на решетке.

совет мастера Прежде чем заливать помидоры и сыр яичным соусом, поставьте форму с начинкой на твердый противень. На нем же ставьте в духовку, чтобы изделие в форме не деформировалось.

Паста с тунцом и кукурузой

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 360 в порции
Жир – 13 г

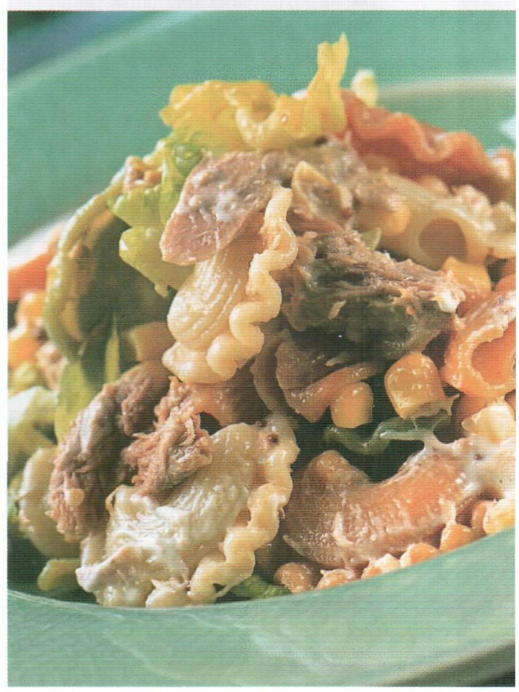
ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ст. л. майонеза
1 ст. л. горчицы
1 ст. л. растительного масла
400 г консервированного тунца (слить жидкость, рыбу размять)
200 г консервированной сладкой кукурузы (слить жидкость)
1 небольшой кочан салата
200 г фигурной пасты

1 В большой емкости смешайте майонез, горчицу и масло. Введите в заправку тунец и кукурузу. Крупно порубите салат и добавьте в смесь.

2 Отварите пасту в подсоленном кипятке до готовности. Откиньте на дуршлаг, опустите на пару минут в холодную воду. Дайте стечь жидкости. Подмешайте макароны в салат.

совет мастера Блюдо лучше готовить за минуту до подачи, иначе листья салата быстро размякнут от заправки. Попробуйте закуску из отварного риса или кускуса вместо пасты, при этом соус на основе майонеза замените масляно-уксусной заправкой «Винегрет».





Пряные апельсины

Экзотический салат для сторонников диет

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 75 в порции
Жир – 1 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
16 крупных апельсинов
40 г рубленых фиников
15 г бланшированного миндаля (нарезать мелкой соломкой)
1¹/₂ ст. л. лимонного сока
1¹/₂ ч. л. сахарной пудры (просеять)
1 ч. л. апельсиновой воды по вкусу (при наличии)
1¹/₂ ч. л. сахара
1¹/₂ ч. л. молотой корицы

1 Очистите апельсины, удаляя горькую белую часть. Нарежьте плоды поперек кружочками (собирая сок). Положите в большую емкость с соком, финиками и миндалем. Подмешайте лимонный сок, сахарную пудру и апельсиновую воду. Аккуратно перемешайте, чтобы апельсины не разломались.

2 Разложите на сервировочном блюде, накройте и поставьте на холод минимум на час. Перемешайте сахар с корицей. Перед подачей посыпьте апельсины коричным сахаром.

как подавать

Десерт можно подать с миндальными пирожными. Добавьте к нему чашку густого несладкого йогурта, полив струйкой меда и посыпав рублеными фисташками.

Миндальные пирожные в кокосовой глазури

Хрустящее тесто с миндальным бисквитом, сахарной глазурью и кокосовой стружкой

Время подготовки: 45 мин. + охлаждение
Время приготовления: 25 мин. + остывание
Кол-во калорий – 560 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
4 ст. л. однородного малинового джема без косточек (см. «совет мастера»)
1 яйцо + 1 желток
55 г сахара
55 г растопленного сливочного масла
25 г молотого миндаля
15 г кокосовой стружки
¹/₄ ч. л. миндальной эссенции

ДЛЯ СЛОЕНОГО ТЕСТА:
175 г муки + для посыпки
125 г охлажденного сливочного масла кубиками
75 мл холодной воды
1 ч. л. лимонного сока

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:
80 г сахарной пудры
2–3 ч. л. теплой воды
55 г кокосовой стружки

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли и разотрите с маслом. Введите воду и лимонный сок, замесите мягкое тесто.

2 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°. Прижмите края теста, оберните его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите раскатывание, подгиб и поворот теста еще 4 раза. Поместите в холодильник на 30 мин.

3 Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм. При помощи стакана вырежьте 12 кругов диаметром 7,5 см. Переложите их в специальный противень с 12 формочками для выпекания булочек. Охлаждайте 30 мин. Разложите поверх теста малиновый джем. Разогрейте духовку до 200°С.

4 Взбейте яйцо и желток с сахаром добела. Продолжая взбивать, долейте растопленное масло, введите миндаль, кокосовую стружку и миндальную эссенцию. Разложите массу в формочках поверх джема.

5 Выпекайте 25 мин., чтобы пирожные стали светло-золотистыми. Оставьте в форме на 5 мин., после чего переложите на решетку. Для глазури. Смешайте пудру с достаточным количеством теплой воды до получения жидковатой однородной пасты. Полейте ею пирожные и посыпьте их кокосовой стружкой.

совет мастера

Если хорошего малинового джема без косточек нет, разогрейте 5 ст. л. любого малинового джема, протрите его еще теплым через сито, чтобы удалить мелкие косточки.

